



Stadt Dortmund

MEDIENINFORMATION

Pressestelle der Stadt Dortmund
Frank Bußmann (verantwortlich)
Südwall 21–23, 44122 Dortmund
Telefon: +49 (0)231/50-2 21 34
Telefax: +49 (0)231/50-2 21 67
E-Mail: pressestelle@stadtdo.de
Web: dortmund.de/presse
dortmund-ueberrascht-dich.de

10.5.2021

614. WHH-Bewegungsangebot ONLINE: YOGA

Das Wilhelm-Hansmann-Haus startet am Montag, 17. Mai, 10 bis 10.45 Uhr, mit Yoga online.

Yoga ist eine uralte indische Lehre, die ein ganzheitliches System mit Körperübungen, Atmungs- und Entspannungstechniken beinhaltet. Durch ausgewählte Übungen aus dem Yoga begegnen wir unseren individuellen Möglichkeiten und Grenzen. Die Yoga-Übungen werden dem körperlichen Befinden der Teilnehmer*innen online angepasst.

Um an dem Kurs teilnehmen zu können, sind folgende technische Voraussetzungen notwendig:

Laptop/ Smartphone und Tablet mit Kamera und eine E-Mail Adresse

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Informationen und Reservierung unter (0231) 50-23 357 oder (0231) 50-24 394 erhältlich.

Beratung und Fragen zur Technik beantworten gerne die Mitarbeiter*innen des WHH oder die Mitarbeiter*innen des Seniorenbüros Ost (0231) 50 29 650

Kontakt: Tanja Becker